

Modulul 1

Relațiile online și în persoană: cum să mă simt bine cu mine însumi și cu ceilalți



PR.I.S.C.I.LLA
Preventing Incident of Sexual Cyberbullying
in Intellectual disability



1

Emoțiile



Ce sunt emoțiile?

Emoțiile sunt sentimente pe care le avem.

Acestea ne ajută să înțelegem cum ne simțim noi și cei din jurul nostru.

De ce avem emoții?

Emoțiile sunt ca niște mesaje transmise creierului.

Acestea ne spun ce se întâmplă în inimile și mințile noastre.



Imagine preluată de pe [Storyset](#)

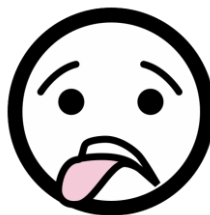
Principalele emoții sunt



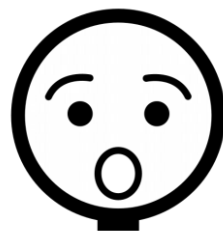
Fericire



Frică



Dezgust

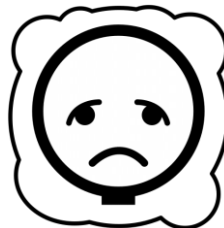


Surprindere



Furie

Tristețe



Cum se simt emoțiile?

Fericire:

Este posibil să vă simțiți calzi, să vi se lumineze fața cu un zâmbet și să râdeți.



Imagine preluată de pe [Pexels](#)



Cum se simt emoțiile?

Tristețe:

Vă puteți simți pieptul greu, ochii vi se pot umple de lacrimi și energia vă poate scădea.



Imagine preluată de pe [Pexels](#)



Cum se simt emoțiile?

Frica:

Inima vă poate bate repede, corpul vă poate tremura și palmele vă pot transpira.



Imagine preluată de pe [Pexels](#)



Cum se simt emoțiile?

Furie:

Fața vi se poate înroși, mușchii vi se pot încorda și vă puteți simți foarte energic sau tensionat.



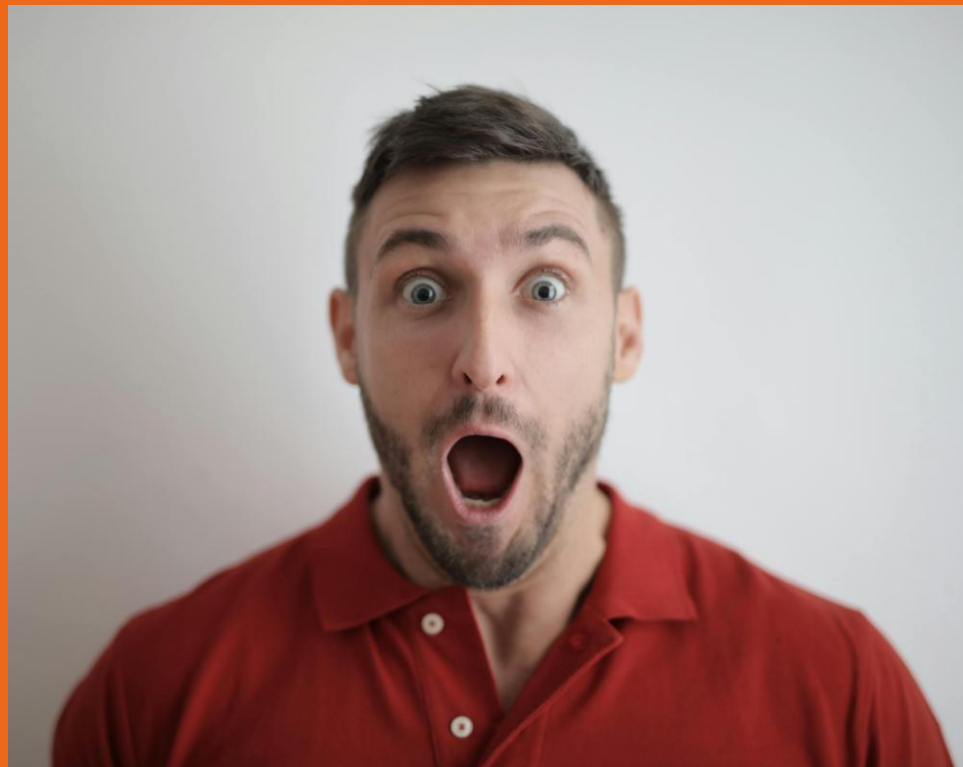
Imagine preluată de pe [Pexels](#)



Cum se simt emoțiile?

Surprindere:

Este posibil să vă măriți ochii, să vă deschideți gura și să nu vă mai mișcați pentru o clipă.



Imagine preluată de pe [Pexels](#)



Cum se simt emoțiile?

Dezgust:

Este posibil să strâmbați din nas, să aveți un gust neplăcut în gură sau să vă întoarceți instinctiv corpul de la ceva.



Imagine preluată de pe [Pexels](#)



Cum ne arătăm emoția?

Ne manifestăm emoțiile prin:

- **Fetele** noastre: Un zâmbet arată fericire și o înfruntare poate arăta tristețe.
- **Corpurile** noastre: O îmbrățișare poate arăta dragoste sau confort.
- **Cuvintele** noastre: A spune „îmi pare rău” arată îngrijorare, iar a spune „mulțumesc” arată recunoștință.

De ce este important să înțelegem emoțiile?



Imagine preluată de pe [Storyset](#)

Imagine preluată de pe [Storyset](#)

Rețineți

Toată lumea are sentimente.

Toate emoțiile pe care le simțiți sunt în regulă. Este normal să te simți fericit, trist, speriat sau chiar furios uneori.

Important este să învățați să vă înțelegeți sentimentele și să le împărtășiți cu ceilalți.

Activitatea 1

Detectivii de emoții



Acum este momentul să vă testați abilitățile cu o activitate privind emoțiile!

Mergeți la Activitatea 1, Detectivii de emoții, și alegeți versiunea care vi se potrivește cel mai bine.

2

Diferența dintre iubire și prietenie



Prietenia

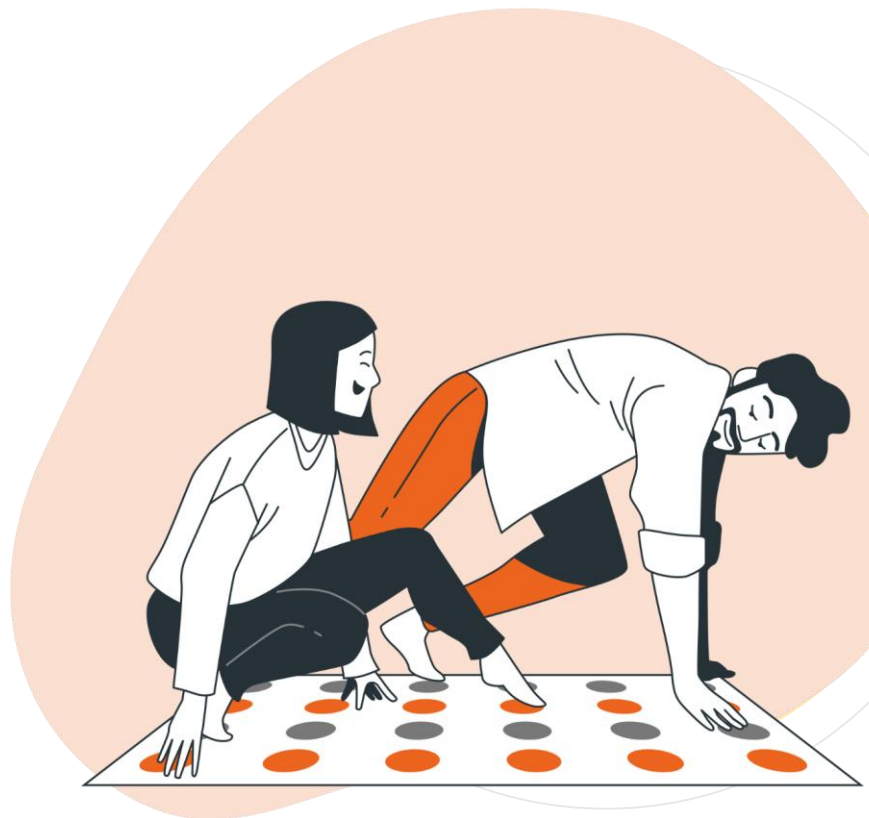
Prietenia este atunci când doi oameni se bucură să petreacă timp împreună și țin unul la celălalt.

Prietenii pot fi oricine - oameni pe care îi întâlnim la școală, la serviciu sau în comunitate.



Prietenia

Prietenii fac lucruri distractive împreună, cum ar fi jocuri, plimbări sau pur și simplu stau de vorbă.



Prietenia

Prietenii sunt acolo să te asculte, să te ajute atunci când ai nevoie și să te înveselească atunci când te simți deprimat.



Prietenia

Într-o prietenie, nu trebuie să
împarți totul cu prietenul tău.
Este în regulă să ai propriul
tău spațiu și timp.



Prietenia

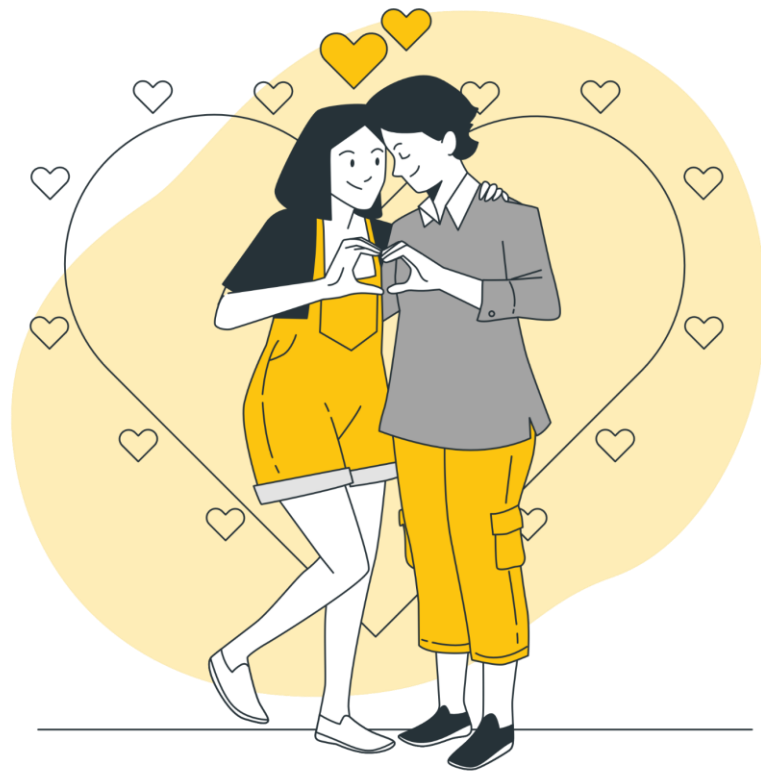
Prietenii nu se sărută, nu se îmbrățișează și nu spun „te iubesc” într-un mod romantic. Afecțiunea se referă mai degrabă la grijă și respect, nu la atracție.



Iubirea

Dragostea este un sentiment mai profund și mai special.

Este o relație care implică adesea atracție și dorința de a fi aproape de cineva într-un mod romantic.

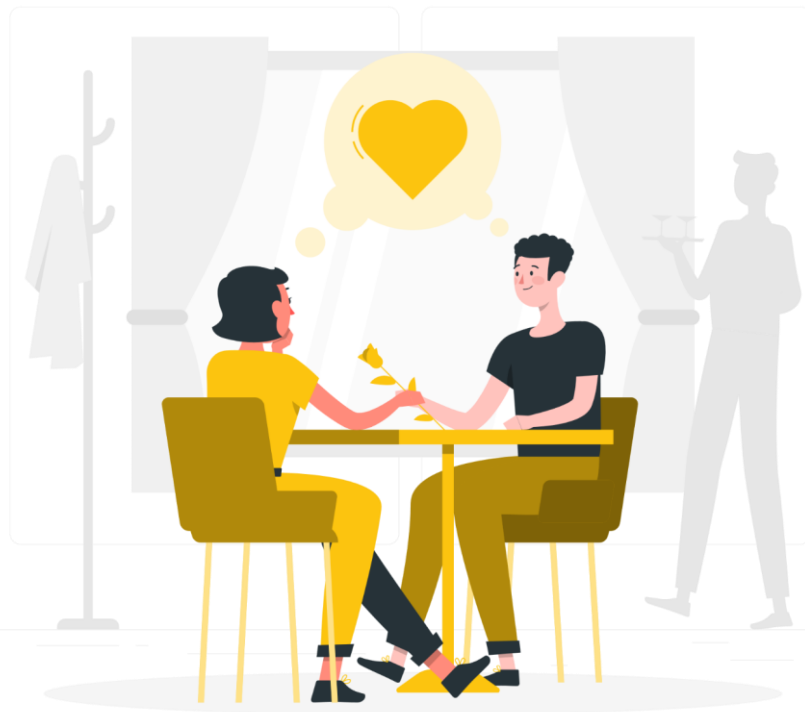


Imagine preluată de pe [Storyset](#)

Iubirea

Persoanele îndrăgostite vor să petreacă mult timp împreună.

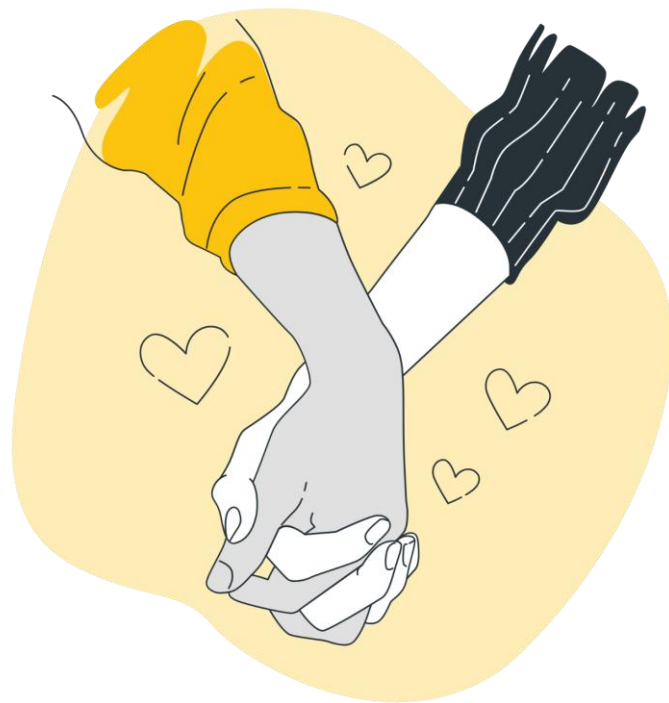
Se bucură de compania celuilalt și adesea planifică activități speciale împreună, cum ar fi ieșirile în oraș sau călătoriile.



Imagine preluată de pe [Storyset](#)

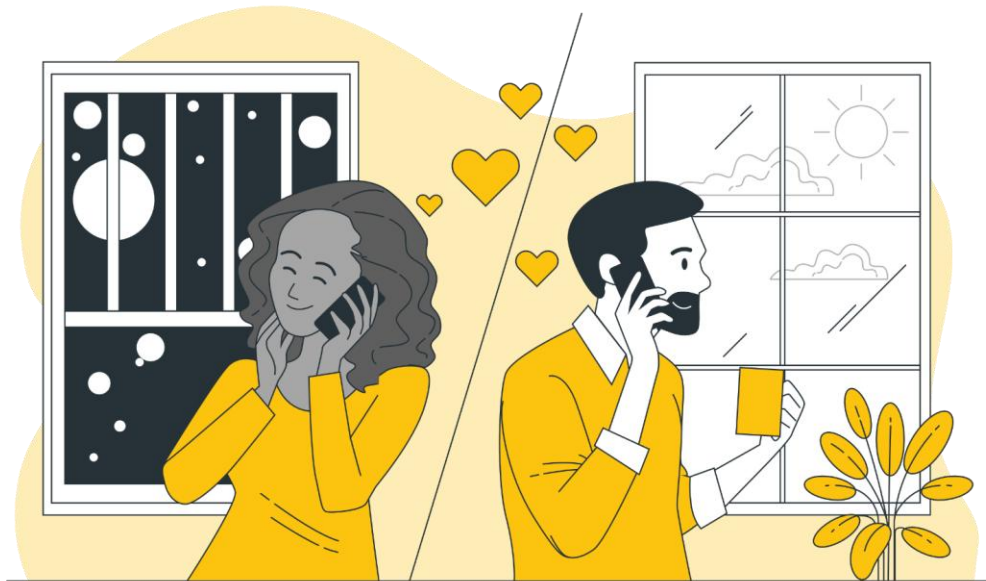
Iubirea

Dragostea implică adesea afecțiune fizică, cum ar fi îmbrățișarea, sărutul, ținerea de mână, spunerea „te iubesc” și, dacă ambele persoane din cuplu sunt pregătite, chiar și să facă dragoste. Aceste gesturi sunt menite să arate cât de specială este cealaltă persoană.



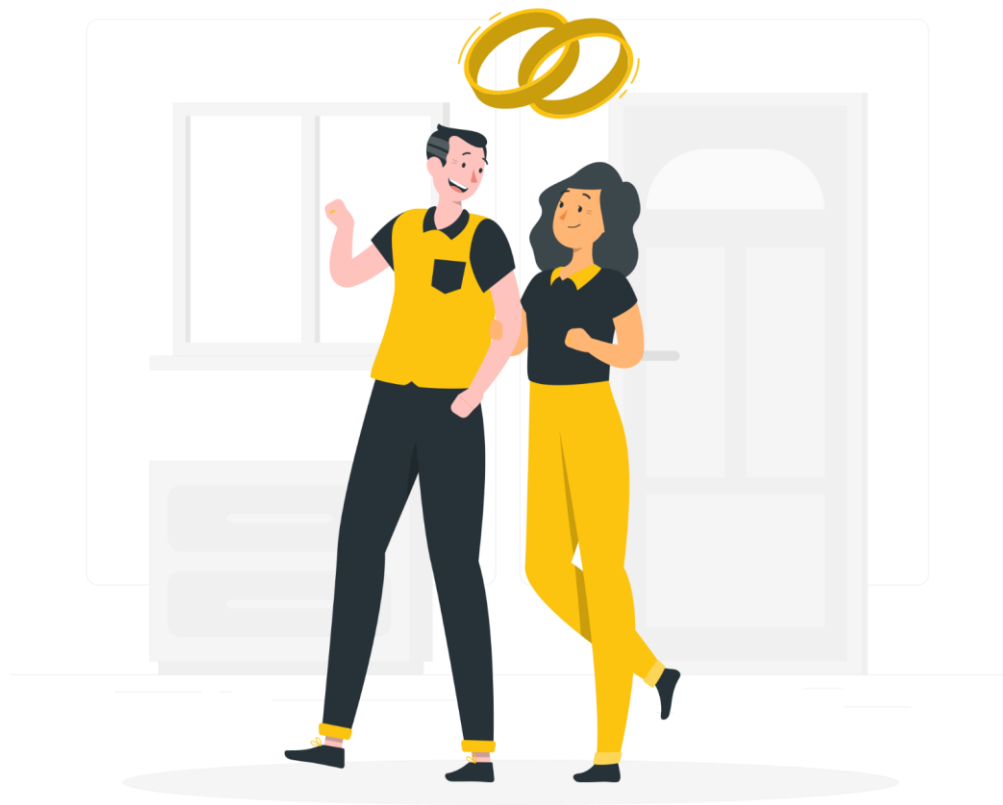
Iubirea

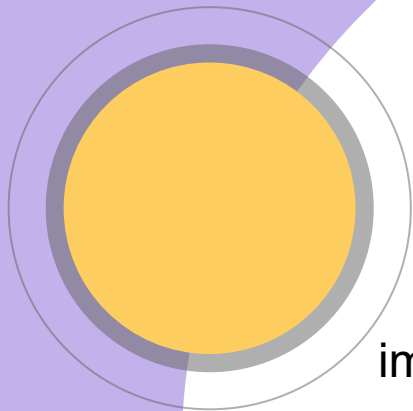
În dragoste, este posibil să vă împărtășiți mai mult gândurile, sentimentele și visele pentru viitor, deoarece doriți să vă construiți o viață împreună.



Iubirea

Persoanele îndrăgostite vorbesc adesea despre viitorul lor împreună, cum ar fi să locuiască împreună, să se căsătorească sau să aibă o familie.





Atât prietenia, cât și dragostea sunt importante și speciale în felul lor. Este important să înțelegi ce simți pentru cineva și să respecti întotdeauna sentimentele celeilalte persoane. În cazul în care nu ești sigur dacă relația ta este de prietenie sau de dragoste, este în regulă să vorbești cu cineva de încredere pentru a te ajuta să-ți înțelegi mai bine sentimentele!

Activitatea 2

Iubire sau prietenie?



**Acum este momentul să vă testați abilitățile cu o activitate!
Mergeți la Activitatea 2 „Iubire sau prietenie?” și alegeți
versiunea care vi se potrivește cel mai bine.**

3

Importanța iubirii de sine



Iubirea de sine

Ați făcut vreodată ceva din dragoste sau prietenie, chiar dacă nu v-ați simțit foarte confortabil sau nu ați fost de acord cu acel lucru?

Poate că un prieten sau cineva la care țineți v-a rugat să faceți ceva și ați spus „da” chiar dacă nu erați sigur sau nu vă simțeți bine.

Este normal să ne dorim să îi facem fericiți pe cei la care ținem și, uneori, facem lucruri pentru ei pentru a le arăta că ne pasă.

Relațiile, fie ele de prietenie sau de dragoste, sunt foarte importante în viața noastră și pot provoca emoții puternice.

Dar mai este un lucru pe care trebuie să ni-l amintim: **este la fel de important să ne arătăm iubire nouă înșine pe cât este de important să arătăm iubire celorlalți.**

Spuneți NU

Să spui „nu” la ceva care te face să te simți inconfortabil: Dacă un prieten sau un partener îți cere să faci ceva ce nu vrei să faci, este în regulă să spui „nu”.

Nu trebuie să faci totul pentru alții dacă nu te simți bine.

Nu lăsați pe nimeni să vă preseze

Chiar dacă cineva vă este foarte apropiat, este important să nu-l lăsați să vă preseze să faceți ceva ce nu doriți să faceți. De exemplu, dacă un prieten vă cere să mergeți într-un loc care nu vă place sau să faceți ceva care vă face să vă simțiți inconfortabil, puteți spune: „Aș prefera să nu fac asta”.

Stabilirea limitelor

Dacă cineva vă cere să faceți ceva care vă face să vă simțiți inconfortabil, fie că este vorba de o relație de prietenie sau de o relație romantică (cum ar fi să vă apropiați fizic atunci când nu doriți acest lucru), aveți dreptul să spuneți „Nu sunt pregătit pentru asta” sau „Nu mă simt confortabil cu asta”.

Acordă-ți puțin timp pentru tine

Uneori ni se cere să fim disponibili pentru cineva tot timpul. Dar este important să știți că este în regulă să vă faceți timp pentru dumneavoastră, să faceți lucruri care vă plac sau doar să vă relaxați.

Fiți sincer în legătură cu ceea ce simțiți

Dacă un prieten sau un partener dorește să acționezi într-un mod inadecvat, este în regulă să îți explici sentimentele și să spui: „Asta nu mă reprezintă” sau „Nu mă simt confortabil cu asta”.

Respectați-vă propriile sentimente

Dacă te simți rănit, trist sau supărat în legătură cu ceva într-o relație, este în regulă să vorbești. Meriți să fii auzit și înțeles și este important să ai încredere în sentimentele tale.

4

Diferența dintre relațiile online și relațiile în persoană



Diferența dintre relațiile online și relațiile în persoană

Când vine vorba de relații, există două modalități principale de a intra în contact cu alții: offline (în persoană) și online (prin internet).

Există aspecte pozitive și negative pentru ambele, iar înțelegerea diferențelor vă poate ajuta să luați decizii mai bune cu privire la modul de a vă conecta cu oamenii, rămânând în același timp fidel nevoilor și valorilor dumneavoastră.

Cum vorbim unii cu alții

Comunicarea față în față

Puteți vedea expresiile faciale și auzi tonul vocii.

Este mai ușor să înțelegeți emoțiile .
Uneori poate fi gălăgioasă sau copleșitoare.



Imagine preluată de pe [Storyset](#)

Cum vorbim unii cu alții

Comunicare online

Puteți discuta oricând, oriunde.
Aveți mai mult timp să vă gândiți înainte de a răspunde.
Dar este mai dificil să vezi ce simt ceilalți.



Imagine preluată de pe [Storyset](#)

Întâlniți oameni noi și construiți relații

În viața reală:

Prietenii cresc în timp

Este mai ușor să construiești încredere.

Poate fi dificil dacă sunteți timid sau nu
întâlniți mulți oameni.

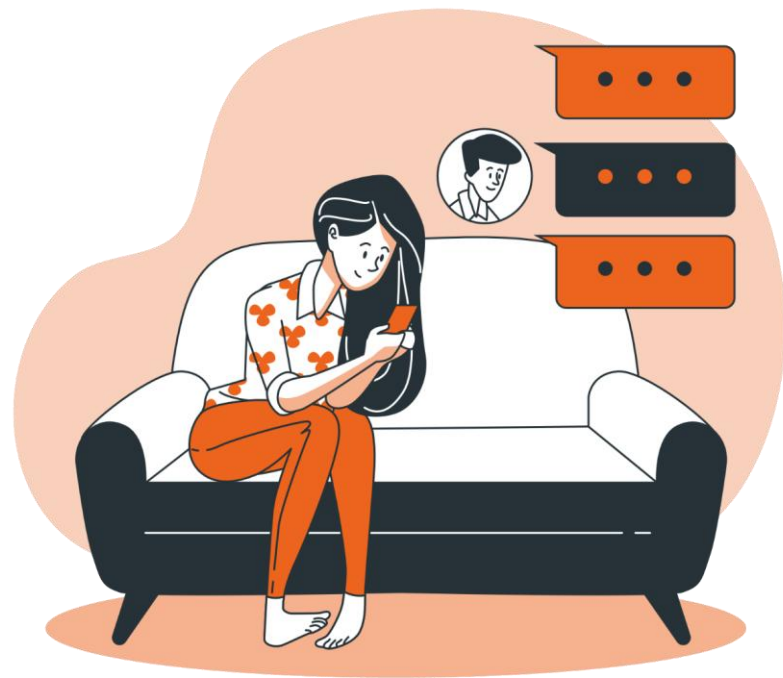


Întâlniți oameni noi și construiți relații

Online

Este ușor să găsești persoane cu
interese similare.

Poate dura mai mult să ai încredere în
cineva.



Încrederea: Construirea unor relații sigure

Încrederea în oamenii din jur

- Încrederea se câștigă în timp.
- Puteți vedea cum acționează cineva.
- Uneori, oamenii nu se comportă așa cum vă așteptați.

Încrederea în oamenii din mediul online

- Este nevoie de timp pentru a construi încrederea și poate fi nevoie de mai multă răbdare.
- Oamenii se pot ascunde în spatele ecranelor.
- Fiți atenți - cineva poate să nu fie cine spune că este.

Conexiunea emoțională

În viața reală:

- Conexiunea emoțională poate fi mai puternică.
- Este posibil să citești limbajul corporal al celorlalți.
- Uneori poate fi dificil să îți exprimi emoțiile în persoană.



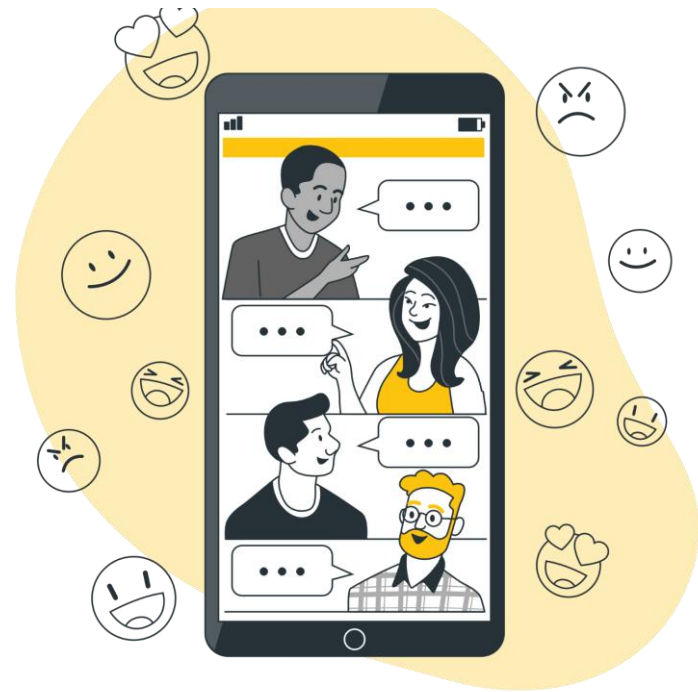
Imagine preluată de pe [Storyset](#)

Conexiunea emoțională

Online

Poate fi mai greu să te simți apropiat emoțional de cineva.

Uneori ar putea fi mai ușor să vorbim despre emoțiile noastre, deoarece nu trebuie să vă faceți griji cu privire la reacțiile imediate.



Limite și confidențialitate

În viața reală

- Atunci când interacționați cu cineva în persoană, este adesea mai ușor să stabiliți limite, deoarece puteți comunica direct cu el despre nevoile dumneavoastră. În persoană, este clar când aveți nevoie de spațiu sau când doriți să puneți capăt unei conversații.

Online

- Aveți un control mai mare asupra vieții dumneavoastră private și puteți decide exact ce doriți să împărtășiți.
- Cu toate acestea, internetul prezintă și riscuri, cum ar fi partajarea excesivă sau dezvăluirea neintenționată de informații private.

5

Semnele relațiilor sănătoase și nesănătoase



Ce este o relație toxică?

O relație toxică este atunci când cineva te face să te simți rău, nesigur sau nefericit. Acest lucru se poate întâmpla atât în relațiile de prietenie, cât și în relațiile romantice.

Să analizăm împreună câteva semne la care trebuie să fim atenți în cazul unei relații toxice.



Lipsa de respect

Cealaltă persoană nu te ascultă, își bate joc de ideile tale sau nu vă apreciază.

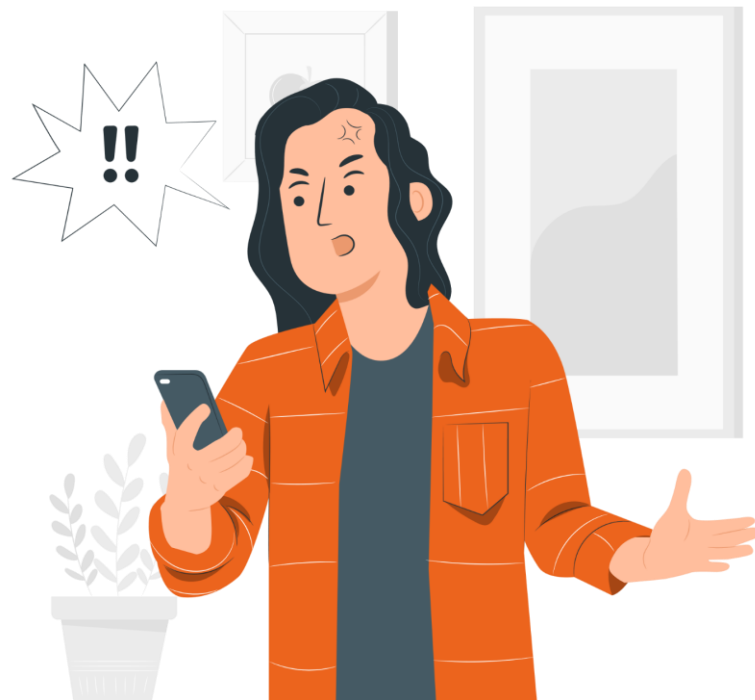
Este posibil să vă ignore sentimentele sau să vă facă să vă simțiți neimportant.



Imagine preluată de pe [Storyset](#)

Gelozie excesivă

Persoana poate deveni foarte geloasă și poate pune întrebări precum „De ce vorbești cu ei?” sau „Unde ai fost?” Acest lucru vă poate face să vă simțiți izolat și inconfortabil.



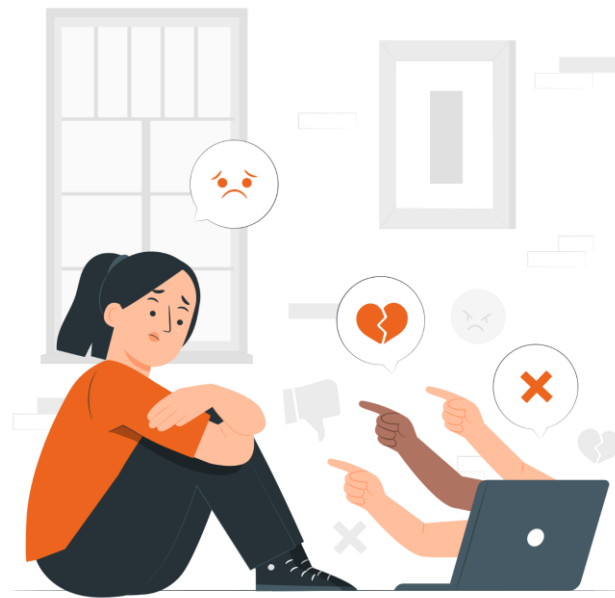
Control

Cineva încearcă să controleze ce faci,
cu cine vorbești sau unde te duci.
Acest lucru vă poate face să simțiți că
nu aveți libertatea de a face propriile
alegeri.



Manipularea

Te fac să te simți vinovat pentru lucruri care nu sunt din vina ta sau încearcă să te convingă să faci lucruri pe care nu vrei să le faci. Aceștia pot spune lucruri de genul „Dacă ți-ar păsa cu adevărat, ai face asta”.



Imagine preluată de pe [Storyset](#)

Daune emoționale sau fizice

O persoană toxică poate țipa la tine, te poate insulta sau te poate răni fizic.

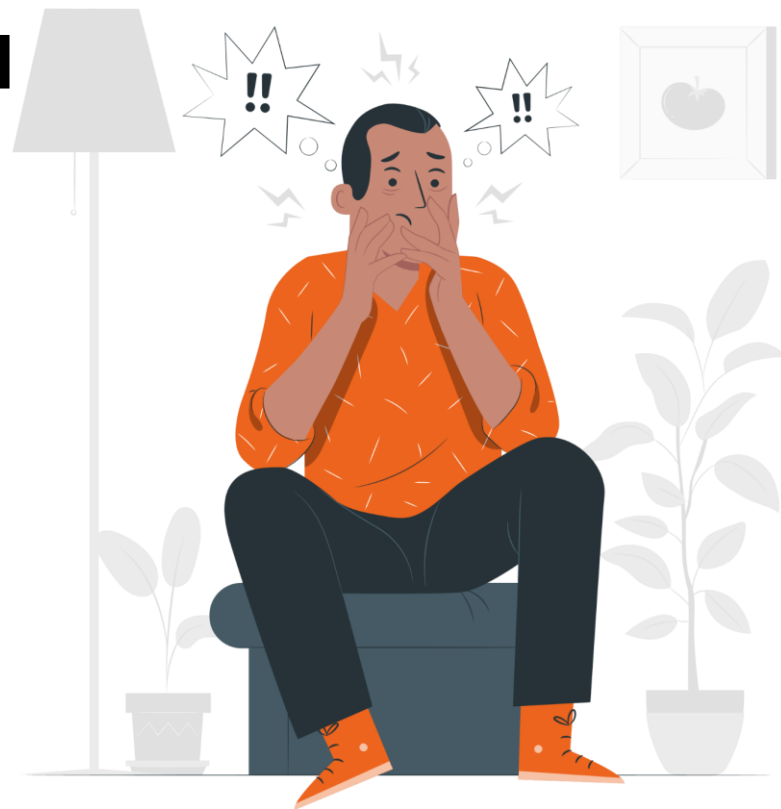
Acest lucru nu este niciodată în regulă și este important să recunoașteți aceste acțiuni ca fiind dăunătoare.



Imagine preluată de pe [Storyset](#)

Sentimentul de vinovăție sau teamă

Vă puteți simți speriat, anxios sau vinovat atunci când sunteți în preajma acestei persoane. S-ar putea să vă faceți griji că o supărați sau o înfuriați tot timpul.



Imagine preluată de pe [Storyset](#)

Lipsă de încredere

Într-o relație toxică, este greu să ai încredere în cealaltă persoană. Aceasta poate minți, înșela sau te poate face să te simți nesigur pe tine.



Izolarea

Pot încerca să vă împiedice să vă vedeți prietenii sau familia, făcându-vă să vă simțiți singur sau ca și cum nimănui nu-i pasă de dumneavoastră.



Să fii obligat să te schimbi

Dacă persoana vrea să vă schimbați felul de a fi sau în ce credeți pentru a o face fericită, este un semn al unei relații toxice. Nu ar trebui să te simți niciodată presat să fii cineva care nu ești.



Dacă observați aceste semne într-o relație, este important să discutați cu cineva de încredere, cum ar fi un membru al familiei, un prieten sau un profesionist, pentru a vă ajuta să vă înțelegeți sentimentele și ce să faceți în continuare.

Amintiți-vă că meritați să fiți într-o relație în care vă simțiți respectată și în siguranță.

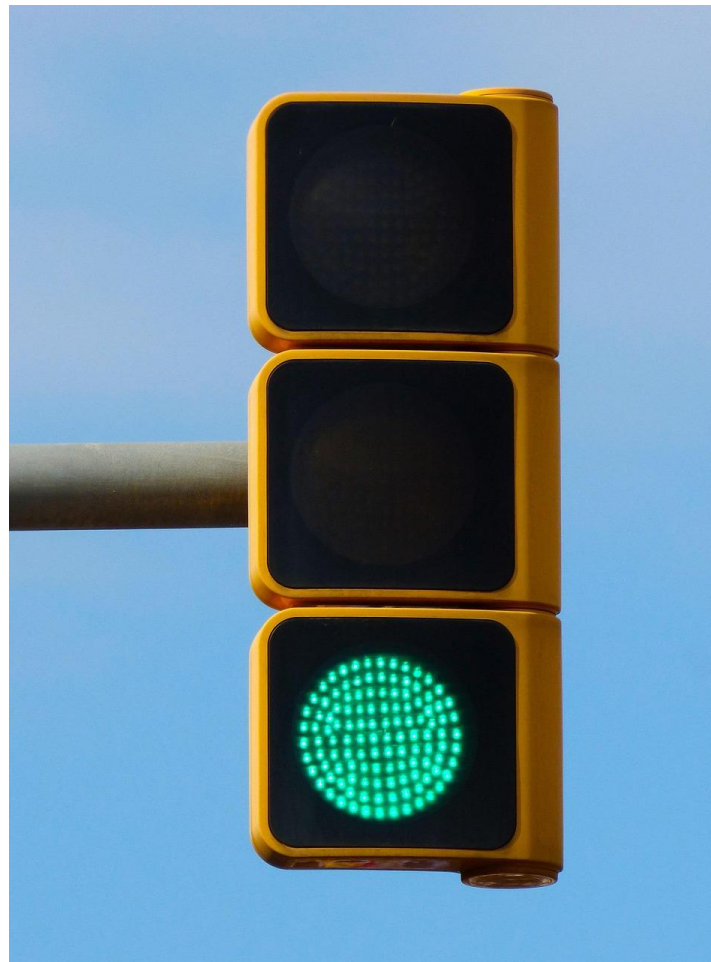


Care sunt semnele unei relații sănătoase?

Relație sănătoasă

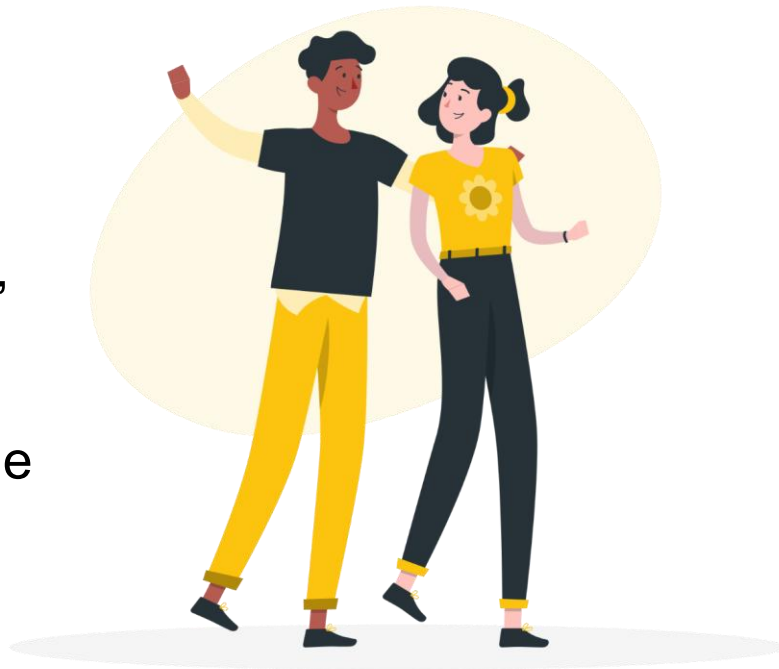
Într-o relație sănătoasă, fie că este de prietenie sau romantică, ambele persoane trebuie să se simtă în siguranță și fericite.

Să analizăm împreună semnele care arată că o relație este sănătoasă:



Respect

Ambele persoane se ascultă reciproc, le pasă de sentimentele celuilalt și își apreciază reciproc opiniile. Vă simțiți în siguranță să vă împărtășiți gândurile și sentimentele.



Suținere

O relație sănătoasă înseamnă că vă sprijiniți reciproc în momentele bune și rele.

Vă încurajați reciproc și vă oferiți ajutor atunci când este nevoie.



Limite

Ambele persoane își respectă reciproc limitele. Dacă ceva vă face să vă simțiți inconfortabil, este în regulă să spuneți nu, iar cealaltă persoană o să vă respecte sentimentele.



Încredere

Puteți avea încredere unul în celălalt și să fiți sinceri în relație.

Ambele persoane se simt în siguranță și încrezătoare că nu vor fi mințite sau trădate.



Comunicare

Sunteți deschiși cu privire la gândurile și sentimentele voastre. Dacă există o problemă, lucrați împreună pentru a o rezolva, mai degrabă decât să o ignorați sau să vă înfuriați.



Bunătare

Într-o relație sănătoasă, ambele persoane sunt bune una cu cealaltă.

Vă tratați reciproc cu grijă, dragoste și respect și vă place să petreceți timp împreună.



Egalitate

Ambele persoane participă în mod egal la relație. Niciuna dintre persoane nu o controlează sau domină pe cealaltă, iar deciziile sunt luate împreună.



Imagine preluată de pe [Storyset](#)

Distracție și bucurie

Vă distrați împreună!

Vă bucurați de compania celuilalt și râdeți, vă jucați și împărtășiți momente fericite împreună.



Independența

Chiar și într-o relație apropiată, este important ca ambele persoane să aibă propriul lor spațiu, hobby-uri și timp pentru ele.



Relațiile sănătoase te fac să te simți bine în pielea ta și scot la iveală tot ce este mai bun în tine. Atât prietenii, cât și partenerii ar trebui să se facă reciproc să se simtă apreciați, sprijiniți și înțeleși.

Într-o relație sănătoasă, poți fi tu însuși și sentimentele tale sunt respectate.



Activitatea 3

Identificarea relațiilor sănătoase și
nesănătoase



**Acum este timpul să vă testați abilitățile cu o activitate!
Mergeți la Activitatea 3 „Identificarea relațiilor
sănătoase și nesănătoase” și distrați-vă!**

Ce să faceți dacă vă dați seama că vă aflați într-o relație toxică

Dacă aflați că vă aflați într-o relație toxică, este important să luați măsuri pentru a vă proteja.

Iată câteva măsuri simple pe care le puteți lua:

Cereți ajutor

Dacă situația vi se pare copleșitoare, nu ezitați să cereți ajutor. Nu este nicio rușine să recunoști că ai nevoie de sprijin - vorbește cu cineva de încredere. Poate fi un părinte, un terapeut, un profesor, un mentor sau o persoană apropiată ție. Ei vă pot îndruma cu privire la ce să faceți în continuare și vă pot ajuta să vă simțiți mai bine.



Imagine preluată de pe [Storyset](#)

Luați în considerare încheierea relației

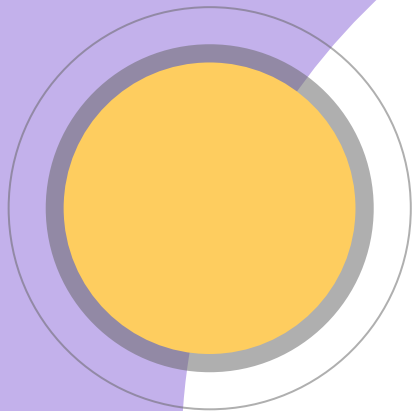
Uneori, cel mai bun lucru de făcut este să pui capăt relației. Dacă persoana vă rănește sau vă face să vă simțiți prost, este în regulă să plecați. Meriți să fii tratată bine.



Rămâneți în siguranță

Dacă relația vă face să vă simțiți în pericol, găsiți un loc sigur unde să mergeți. Cereți ajutorul cuiva în care aveți încredere sau apălați la serviciile de urgență dacă aveți nevoie.





Amintiți-vă întotdeauna că siguranța și
fericirea dumneavoastră sunt
importante.

Meriți relații care te fac să te simți
îngrijit, respectat și în siguranță.

Nu vă fie teamă să cereți ajutor dacă
aveți nevoie de el!



Vă mulțumim!



Co-funded by
the European Union

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.